

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Pustaka Penelitian**

##### **1. Pandemi COVID-19**

###### **a. Definisi Pandemi Covid-19**

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona. Virus corona sendiri merupakan keluarga besar dari virus yang menyebabkan penyakit Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS). Virus corona pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. COVID-19 yang pertama kali diidentifikasi berasal dari Wuhan menyebabkan banyaknya kematian diberbagai negara pada akhir 2019. Masa inkubasi dari virus corona adalah 1 hingga 14 hari. Masa inkubasi merupakan rentan waktu antara terjadinya infeksi hingga munculnya gejala yang ditimbulkan. Virus corona dapat menular dari individu satu kelainnya melalui percikan air liur dan menyerang sistem pernafasan. Penularan yang cepat menjadi penyebab tingginya kasus COVID-19 dalam waktu singkat (Amalia, Irwan, and Hiola 2020). Pada 11 Maret 2020 WHO menetapkan COVID-19 sebagai pandemi. Menurut WHO pandemi merupakan epidemi yang terjadi atau menyebar di wilayah yang sangat luas hingga melintasi batas internasional

dan biasanya berdampak atau mempengaruhi banyak orang (WHO, 2020).

#### **b. Gejala COVID-19**

Orang yang terinfeksi virus corona akan merasakan gangguan pada sistem pernafasan, beberapa gejala COVID-19 diantaranya adalah demam, batuk pilek, sakit tenggorokan serta merasa letih dan lesu (Kemenkes, 2020).

WHO memaparkan gejala umum orang yang terinfeksi COVID-19 yakni demam, batuk kering serta kelelahan. Namun terdapat beberapa gejala yang kurang umum dan dapat terjadi pada pasien COVID-19, diantaranya adalah kehilangan rasa atau bau, hidung tersumbat, konjungtivitis (mata merah), sakit tenggorokan, sakit kepala, nyeri otot atau sendi, berbagai jenis ruam, mual dan muntah, diare, menginggil atau pusing. Pada pasien COVID-19 yang parah gejala yang akan ditimbulkan adalah sesak nafas, kehilangan selera makan, kebingungan, nyeri dan tekanan yang terus-menerus didada, temperature tinggi (diatas 38 OC). Gejala lainnya pada orang yang terinfeksi COVID-19 adalah sifat lekas marah, kebingungan, kesadaran berkurang (terkadang berhubungan dengan kejang), gelisah, depresi, gangguan tidur dan komplikasi neurologis yang lebih parah dan jarang

terjadi seperti stroke, radang otak, delirium dan kerusakan saraf (WHO, 2020).

### **c. Pencegahan COVID-19**

Virus corona dapat menyebar salah satunya melalui percikan air liur seseorang yang telah terinfeksi COVID-19. Untuk meminimalisir penyebaran dapat dilakukan beberapa cara. Central for Disease Control and Prevention (CDC) menyampaikan beberapa langkah yang dapat dilakukan untuk meminimalisir penularan COVID-19 adalah sebagai berikut :

#### **1. Memakai Masker**

Memakai masker bertujuan untuk melindungi diri sendiri dan orang lain serta menghentikan penyebaran COVID-19.

#### **2. Menjaga Jarak**

Menjaga jarak setidaknya 6 kaki (kurang lebih 2 meter) dari orang lain yang tidak tinggal bersama.

#### **3. Menghindari Keramaian**

Menghindari keramaian dapat menjadi langkah efektif dalam mencegah penularan COVID-19. Semakin banyak kontak dengan orang lain maka

semakin besar juga kemungkinan terpapar COVID-19 (CDC 2021).

Selain itu, dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 menjelaskan beberapa langkah yang harus dilakukan guna mencegah terjadinya penyebaran yang lebih luas adalah sebagai berikut :

1) Pembatasan Fisik dan Pembatasan Sosial.

Pembatasan fisik dan pembatasan sosial diantaranya adalah menjaga jarak, menghindari penggunaan transportasi umum, bekerja dari rumah (work from home), tidak berkumpul massal dikerumunan serta fasilitas umum, menghindari berpergian keluar kota maupun negeri dan menggunakan masker jika terpaksa berpergian keluar rumah.

2) Menerapkan Etika Batuk dan Bersin

Etika batuk dan bersin adalah dengan menggunakan masker medis dengan tepat ketika memiliki gejala batuk, menutup mulut dengan tissue ketika sedang tidak menggunakan masker saat bersin dan menutup dengan lengan atas bagian dalam jika tidak ada tissue ketika bersin atau batuk.

- 3) Isolasi Mandiri atau Perawatan di Rumah
- 4) Pelaksanaan Tindakan Karantina Terhadap Populasi Berisiko (Kemenkes, 2020).

## **2. Dampak Pandemi COVID-19**

### **a. Ekonomi**

Kebijakan pemerintah mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada awal April menimbulkan masalah ekonomi pada masyarakat. Berlakunya PSBB diberbagai daerah membuat aktivitas yang biasa dilakukan diluar rumah terhenti, salah satunya aktivitas ekonomi. Perkantoran dan industri dilarang untuk beroperasi untuk kurun waktu yang relatif lama. Hal ini tentu akan berdampak pada menurunnya pendapatan masyarakat khususnya pada pelaku Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM). Adapun beberapa bentuk kerugian yang terjadi akibat dari pemberlakuan PSBB pada ekonomi adalah hilangnya gaji bagi para karyawan dan berkurangnya pendapatan bagi para pelaku UMKM, adanya denda atau bunga hutang akibat dari telatnya pembayaran tagihan, bertambahnya pengeluaran bagi anggota keluarga dalam keadaan darurat, dan akan menjadi kerugian yang tak ternilai apabila krisis ekonomi yang terjadi diperusahaan mengakibatkan Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) kepada para karyawannya. Data dari Kementrian Tenaga

Kerja mengkonfirmasi pada pertengahan april terjadi PHK terhadap 1,5 juta pekerja (Hadiwardoyo 2020).

#### **b. Pendidikan**

Salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam rangka mencegah penyebaran COVID-19 adalah dengan menutup sementara lembaga pendidikan. Pembelajaran yang awalnya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi pembelajaran yang dilakukan secara online (belajar dari rumah). Terdapat banyak sekali gangguan yang dialami baik bagi pelajar maupun guru atau dosen. Permasalahan yang terjadi selama belajar dari rumah adalah tidak paham akan materi yang disampaikan oleh guru karena proses belajar yang dirasa kurang efektif serta keterbatasan sinyal internet bagi pelajar yang tinggal di daerah minim sinyal (Siahaan, 2020).

#### **c. Kesehatan Mental**

Perubahan negatif yang terjadi akibat COVID-19 berdampak pada kesehatan mental masyarakat. Beberapa faktor dapat menjadi pemicu gangguan kesehatan mental disaat pandemi COVID-19, diantaranya adalah :

##### **1) Faktor Jarak dan Isolasi**

Rasa takut terhadap COVID-19 dapat menciptakan tekanan emosional yang serius. Rasa bosan yang terjadi akibat berlakunya isolasi mandiri maupun PSBB

mengakibatkan terganggunya aktivitas kehidupan banyak orang, hal ini akan berpengaruh pada kondisi kesehatan mental masyarakat.

## 2) Faktor Resesi Ekonomi

Pandemi COVID-19 telah memicu pada krisis ekonomi. Banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan atau menurun pendapatannya, hal ini dapat mengakibatkan kebutuhan sehari-hari tidak terpenuhi. Dengan demikian resesi ekonomi dapat menyebabkan meningkatnya gangguan kesehatan mental pada masyarakat.

## 3) Faktor Stress dan Trauma pada Tenaga Kesehatan.

Tenaga kesehatan memiliki resiko gangguan kesehatan mental tinggi saat pandemi COVID-19, adapun gangguan kesehatan mental yang dapat terjadi adalah stress, takut akan terkena penyakit, perasaan tidak berdaya dan trauma yang dapat terjadi karena menyaksikan pasien COVID-19 meninggal sendirian.

## 4) Faktor Stigma dan Diskriminasi

Stigma negatif pada pasien positif COVID-19 maupun kepada tenaga kesehatan dapat memicu terjadinya bunuh diri. Stigma dan diskriminasi telah terjadi di Indonesia bahkan di dunia. Bentuk stigma yang dialami berupa menutup pintu saat melihat perawat, pengusiran dari lingkungan tempat

tinggal, ditolak ketika hendak menaiki angkutan umum, bahkan pengucilan terhadap keluarga korban stigma (Thakur & Jain, 2020).

## **2. Stress**

### **a. Definisi Stress**

Stress merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang rentan terjadi selama pandemi COVID-19. Stress dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) dapat diartikan sebagai gangguan atau ketakutan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar. Pandemi COVID-19 menimbulkan banyak perubahan seperti berlakunya kebijakan-kebijakan pemerintah dalam rangka meminimalisir penyebaran COVID-19. Hal ini membuat masyarakat merasa kesulitan untuk menyesuaikan diri. Perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19 dapat menimbulkan perubahan emosi yang berdampak pada masalah gangguan mental, salah satunya stress (Agung et al., 2020).

### **b. Jenis Stress**

Terdapat 3 jenis stress yang terjadi selama pandemi COVID-19, yakni sebagai berikut :



## 1) Stress Akademik

Stress akademik merupakan tekanan yang terjadi pada pelajar yang diakibatkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Stress akademik dapat terjadi ketika harapan untuk meraih prestasi meningkat namun hasil yang didapatkan menunjukkan sebaliknya atau tidak sesuai dengan harapan. Penerapan belajar dari rumah yang dianjurkan oleh pemerintah membuat sebagian besar pelajar merasa cemas dan tertekan. Hal ini dapat terjadi akibat dari banyaknya tugas yang diberikan oleh guru dalam waktu pengerjaan yang sangat singkat, banyaknya tugas yang diberikan serta waktu yang singkat membuat pelajar menghabiskan waktu dari pagi hingga malam untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal ini memberatkan pelajar dan menjadi salah satu faktor penyebab stress akademik pada pelajar (Barseli, Ildil, and Fitria 2020).

## 2) Stress Kerja

Stress kerja merupakan reaksi yang berbahaya yang dimiliki oleh individu terhadap tekanan dan tuntutan yang tidak semestinya dibebankan kepada mereka (Bhui et al. 2016). Pembatasan kegiatan kerja merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh pemerintah dalam

rangka mencegah penularan COVID-19 yang semakin luas. Seluruh kegiatan bekerja di kantor dibatasi dan untuk sementara dialihkan dengan bekerja di rumah, hal ini dilakukan guna menjaga produktivitas kerja selama masa karantina berlaku. Sama halnya dengan belajar di rumah, bekerja di rumah menjadi tantangan bagi para pekerja, rasa cemas dan khawatir akan menurunnya produktivitas kerja menjadi salah satu tekanan yang akan berdampak pada stress (Ishak and Mangundjaya 2020).

### 3) Stress Rumah Tangga

Sejak berlakunya belajar dari rumah dalam rangka mencegah perluasan penyebaran COVID-19, Ibu rumah tangga memiliki tugas ganda, selain bertugas untuk mengurus rumah kini diberikan tanggung jawab untuk mendampingi anak yang belajar di rumah, belum lagi jika ibu merupakan seorang pekerja (*working mother*). Bagi beberapa orang hal ini dapat menjadi stressor baru selama pandemi COVID-19 (Marliani et al. 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menunjukkan bahwa pola hidup keluarga baik dalam bidang ekonomi, pekerjaan hingga ketercukupan

primer semakin memburuk selama pandemi COVID-19. Tidak semua keluarga mampu menerima perubahan ekonomi yang terjadi akibat dari pandemi COVID-19, pada akhirnya tidak sedikit anggota keluarga yang mengalami gangguan kesehatan mental berupa stress, kecemasan dan depresi dari tingkat ringan hingga berat (Wijayanti 2021).

### **c. Gejala-gejala stress**

Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) menguraikan beberapa gejala stress, antara lain adalah merasa gelisah, muka pucat, jantung berdebar-debar, sulit tidur atau tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang atau sebaliknya, mudah tersinggung, sulit konsentrasi dan beberapa keluhan seperti sakit kepala, sakit perut, sakit maag serta keringat berlebih (KEMENKES 2019)

Menurut Hermawati (2006) seseorang yang mengalami stress akan menunjukkan beberapa gejala. Gejala tersebut antara lain adalah sebagai berikut :

#### **1) Gejala Emosional**

Seseorang yang mengalami stress akan menunjukkan gejala emosional yang ditandai dengan rasa gelisah atau cemas, sedih, serta merasa harga diri menurun atau merasa tidak mampu untuk menajalani kehidupan.

## 2) Gejala Fisik

Gejala fisik yang terjadi pada seseorang yang mengalami stress berupa sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, tidak bertenaga atau lemas, sering buang air kecil serta kesulitan saat menelan (Barseli and Ildil 2017).

## 3. Remaja

### a. Definisi Remaja

Remaja menurut World Health Organization (WHO) merupakan penduduk dalam rentan usia 10-19 tahun (WHO, 2020). Menurut Hurlock (1999), masa remaja didefinisikan sebagai transisi peralihan dari anak-anak menuju dewasa, didalamnya mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Sekar, Ananda, and Apsari 2020).

### b. Periode Masa Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan serta perkembangan yang begitu pesat baik fisik maupun mental, oleh karena itu remaja dapat terbagi dalam tahapan-tahapan berikut :

### 1) Pra Remaja

Pra remaja berkisar antara usia 11 atau 12 – 13 atau 14 tahun. Periode ini dapat dikatakan periode negatif, karena tingkah laku yang ditunjukkan remaja pada periode ini cenderung negatif. Serta fase dimana remaja sukar untuk hubungan komunikasi dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh akan terganggu karena mengalami perubahan, termasuk perubahan hormonal yang berdampak pada berubahnya suasana hati yang tak terduga.

### 2) Remaja Awal

Remaja awal berkisar antara usia 13 atau 14 tahun - 17 tahun. Pada periode ini remaja mengalami perubahan yang sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan antara emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal dapat terjadi pada masa ini. Pada periode ini remaja juga akan mencapai kemandirian dan identitas, pemikiran semakin menonjol, pemikiran semakin logis serta akan semakin banyak waktu yang diuangkan diluar keluarga.

### 3) Remaja Lanjut

Remaja lanjut berkisar antara usia 17-20 atau 21 tahun. Pada periode ini remaja cenderung ingin menjadi

pusat perhatian, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar serta berusaha memantapkan identitas diri (Diananda 2019).

## B. Tinjauan Sudut Pandang Islam

### 1. Pandemi COVID-19 dalam Islam

Sejarah mengatakan bahwa pandemi telah terjadi beribu-ribu tahun sebelumnya. Dalam islam, Al-Quran banyak membahas ayat-ayat yang berkaitan dengan pandemi. Diantaranya adalah pada Al-Quran surat Hud ayat 64 yang menceritakan wabah penyakit yang menimpa kaum Tsamud.

وَيَقُومُ هَذِهِ نَاقَةٌ لِلَّهِ لَكُمْ آيَةٌ فَذَرُوهَا تَأْكُلْ فِي أَرْضِ اللَّهِ وَلَا تَمَسُّوهَا بِسُوءٍ فَيَأْخُذَكُمْ عَذَابٌ قَرِيبٌ

Artinya :

“Dan wahai kaumku! Inilah unta betina dari Allah SWT, sebagai mukzijat untukmu, sebab itu dibiarkanlah dia makan di bumi Allah, dan janganlah kamu segera ditimpa (azab) (Q.S Hud (11) : 64).

Dalam surat lain Allah SWT berfirman pada surat Al-Fil ayat 3-5 mengenai virus cacar.

وَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ طَيْرًا أَبَابِيلَ تَرْمِيهِمْ بِحِجَارَةٍ مِّن سِجِّيلٍ  
فَجَعَلَهُمْ كَعَصْفٍ مَّأْكُولٍ ؕ

Artinya :

“Dan dia mengirimkan kepada mereka burung yang berbondong-bondong, yang melempari mereka dengan batu dari tanah liat yang dibakar, sehingga mereka dijadikan-Nya seperti daun-daun yang dimakan (ulat) (Q.S Al-Fil (105) : 3-5).

## 2. Remaja dalam Islam

Dalam perspektif islam, remaja merupakan kata lain dari baligh. Usia remaja merupakan usia dimana seseorang mengalami banyak perubahan biologi, fisik, mental, emosi serta perubahan tanggung jawab dan peran. Tidak sedikit remaja yang tidak bersedia dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi, dampak yang ditimbulkan remaja dapat mengalami ketegangan dan tekanan emosi yang berdampak pada gangguan psikologi. Al-Quran menguraikan banyak ayat yang menceritakan kisah manusia yang mengalami tekanan emosi, salah satunya terdapat dalam surat al-Ma'arij ayat 19-22.

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا  
 وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ

Artinya :

“Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat gelisah. Apabila bahaya menyinggungnya, dia berkeluh kesah. Dan apabila mendapatkan

kebaikan (kekayaan), amatlah pikirnya. Bukan begitu orang-orang yang mengerjakan sembahyang” (Surat al-Ma’arij, 70: 19-22).

### 3. Stress dalam Islam

Stress dapat didefinisikan sebagai respon individu terhadap sesuatu atau peristiwa yang dianggap mengancam. Orang yang memiliki gangguan stress cenderung tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Islam mengenalkan stress dalam kehidupan ini sebagai cobaan. Allah SWT berfirman dalam surat Al- Baqarah (2) ayat 115 :

وَاللَّهُ الْمَشْرِقُ وَالْمَغْرِبُ فَأَيْنَمَا تُوَلُّوا فَثَمَّ وَجْهَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ  
وَاسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya :

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan beritakanlah berita gembira kepada orang-orang yang bersabar” (QS.Al-Baqarah (2) : 155).

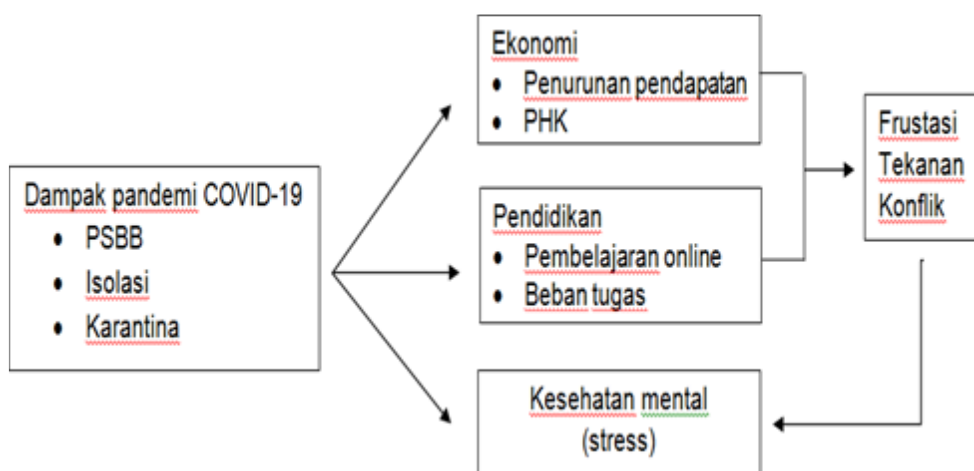
### C. Kerangka Teori Penelitian

Menurut Coleman (1976) terdapat 3 kategori stressor yang dapat menyebabkan stress, yakni frustrasi, konflik dan tekanan (Soraya 2020).



Frustrasi, konflik dan tekanan selama pandemi dapat terjadi akibat dari dampak negatif yang terjadi selama pandemi COVID-19 seperti dampak negatif pada bidang ekonomi dan pendidikan.

Berdasarkan teori tersebut, maka berikut adalah kerangka teori pada penelitian kali ini :



**Gambar 2.1 Kerangka teori penyebab stress**

Sumber : Soraya (2020)

#### **D. Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep merupakan visualisasi hubungan antara berbagai variabel yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada, kemudian menyusun teori sendiri yang akan digunakan sebagai landasan pada penelitian. Definisi lain menjelaskan bahwa kerangka konsep merupakan kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Imas & Nauri, 2018).

Berdasarkan kerangka teori diatas, maka berikut adalah kerangka konsep pada penelitian kali ini :



**Gambar 2.2 kerangka konsep dampak pandemi COVID-19 terhadap stress pada remaja**

### **E. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian dari tinjauan pustaka, kerangka teori serta kerangka konsep diatas, maka pertanyaan penelitian kali ini adalah bagaimana dampak pandemi COVID-19 terhadap stress pada remaja.